

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

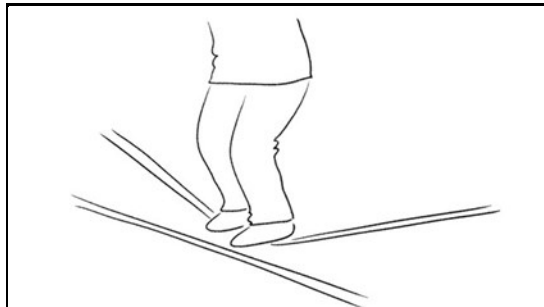
Fra 5 år; Fra 3 år

REKVISITTER:

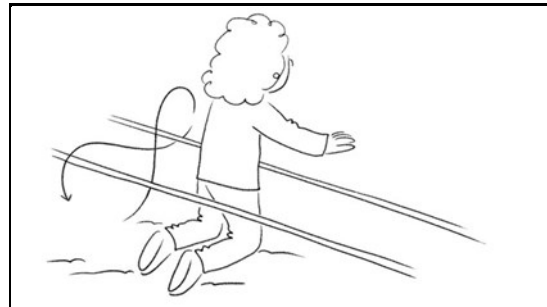
En hoppe elastik.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Max puls:**

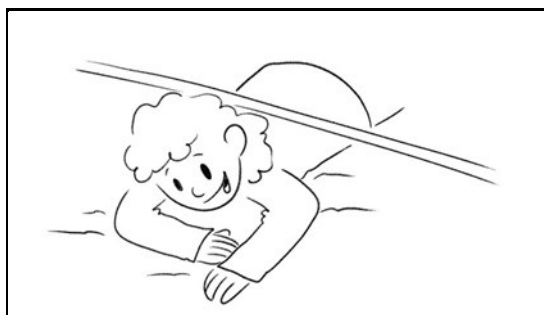
Så er der dømt konkurrence - hvem har den bedste kondition i familien? Kald familien sammen og tag en dyst på formen (husk at drikke et stort glas vand efter dysten).

SÅDAN GØR DU:**Hoppe op og ned**

Stå med front mod hinanden med begge elastikker mellem jer. Der skal helst være min. 30 cm mellem de to elastikker, som er i 5 cm højde. Hvem kan hoppe op på elastikken og ned igen flest gange på 1 minut?

**Over og under elastikken**

Hvem i familien kan komme over den første elastik og under den anden elastik og over den anden elastik osv. Man skal over og under hver elastik, som et 8-tal. Hvem kan tage flest på 1 min.?

**God fornøjelse**

Rigtig god fornøjelse med denne aktivitet.



MAX PULLS

SPEEDEREN i BUND

Så er der dømt konkurrence – hvem har den bedste kondition i familien? Kald familien sammen og tag en dyst på formen (husk at drikke et stort glas vand efter dysten).

- Stå med front mod hinanden med begge elastikker mellem jer. Der skal helst være min. 30 cm mellem de to elastikker, som er i 5 cm højde. Hvem kan hoppe op på elastikken og ned igen flest gange på 1 minut?
- Hvem i familien kan komme over den første elastik og under den anden elastik og over den anden elastik osv. Man skal over og under hver elastik, som et 8-tal. Hvem kan tage flest på 1 min.?

